Volume II. – Columbia Press. – New York, 2014. – P. 286–291.

Reference

1.Alter G. (2001). "The Science of Flexibility", K. : Olympic literature, 424 pp.

2.Basilchuk V. B. (2004). "Organizational fundamentals of activization of sports and recreation activity of students in the conditions of a higher educational establishment : diss. ... candidate sciences of phys. outs and sports : 24.00.02", Lviv : LDIFK, 190 p.

3.Balsevich V. K., Zaporozhanov V. A. (1987). "Physical activity of a person", K. : Health, 224 p.

4.Griban G. P. (2014). "Analysis of Physical Fitness of Students of Higher Educational Institutions // Scientific Journal of the National Academy of Sciences of Ukraine M. P. Drahomanov. Series № 15. Scientific and pedagogical problems of physical culture", K. : View. the NPU them. M. P. Dragomanov", Out. 3 K (45) 14, P. 62–68.

5.Griban G P. (2013). "Dynamics of Physical Preparedness of Students in the Historical Aspect // Bulletin of Chernihiv National Taras Shevchenko Pedagogical University. Series : Pedagogical Sciences. Physical education and sports", Out. 112, T. 1, Chernigov : ChNPU, P. 106–111.

6.Griban G. P. (2009). "Life activity and motor activity of students [monograph]", Zhytomyr : View of "Ruta", 594 p.

7.Griban G. P., Timoshenko O. V., Tkachenko P. P. (2013). "Analysis of Physical Preparedness of Students-Agrarians // Scientific Journal of the National Academy of Sciences of Ukraine M. P. Drahomanov. Series № 15 Scientific and pedagogical problems of physical culture", K. : View. the NPU them. M. P. Dragomanov", Out. 9 (36), P. 29–35.

8.Griban G. P. (2012). "Physical education of students of agrarian higher educational institutions : a monograph", Zhytomyr : View of "Ruta", 514 p.

9.Ivanova G. E. (2000). "Optimization of physical culture and health work in technical higher educational institutions through valeological education of students : author's abstract. dis ... candidate sciences of phys. outs and sports", Lutsk, 21 p.

10. Kotov Ye. O. (2003). "Preparation of students of higher educational institutions for independent exercises with physical exercises : diss. ... candidate sciences of phys. outs", Lutsk, 178 p.

11. Oleshko V. G. (1999). "Power Sports", K. : Olympic literature, 287 pp.

12. Platonov V. N. (2004). "The system of preparation of athletes in the Olympic sport. general theory and its practical applications", K. : Olympic literature, P. 349–440.

13. Prikhodko V., Ivashchenko N., Zhvanova V. et al (2006). "Methodology of development of regional programs of motor training of students // Sportivnyi vestnik of Pridnestrovie. Science-theoretic journal Dnipropetrovsk state other phys. bullets and sports", № 2, P. 147–148.

14. Savchuk S. A. (2002). "Correction of physical condition of students of technical specialties in the process of physical education : author's abstract. dis ... cand. sciences of phys. outs and sports", Rivne, 18 p.

15. "The theory and methods of physical education : a textbook for the stud. high school physical editions and sports : in 2 t. / ed. T. Yu. Krusevich. T. 2. Method of physical education of different groups of the population" (2008), K. : Olympic literature, 368 p.

16. Ter-Hovhannisyan A. A., Ter-Hovhannisyan I. A. (1986). "Pedagogics of Sport", K. : Health, 208 p.

17. Timoshenko O. V., Griban G. P., Krasnov V. P. (2016). "Analysis of causes of low level of physical condition of students of special medical groups // Herald of Chernigiv National Taras Shevchenko Pedagogical University. Series : Pedagogical Sciences. Physical education and sports". Out. 139, T. 1, Chernigov : ChNPU, P. 180–182.

18. "Physical education. Educational program for higher education institutions of Ukraine of III-IV accreditation levels (Order of the Ministry of Education and Science of Ukraine dated November 14, 2003)", (2003). K., 44 p.

19. "Target Integrated Program "Physical Education – Health of the Nation", (1998). K. : Goskomport of Ukraine, 46 p.

20. Gryban Grygoriy, Romanchuk Sergiy, Romanchuk Victor, Boyarchuk Oleksandr, Gusak Oleksandr (2014). "Physical preparation of students in Ukraine // American Journal of Scientific and Educational Research", № 1. (4) January - June, Volume II, "Columbia Press". New York, P. 286–291.

УДК:796.0101.:159.9

Завальнюк О. В.
доктор філософських наук, доцент,
професор кафедри теорії і методики фізичного виховання
Національний педагогічний університет імені М. П. Драгоманова

ПСИХОЛОГІЧНІ ОСОБЛИВОСТІ ФУНКЦІОНУВАННЯ СФЕРИ СПОРТУ І ФІЗИЧНОЇ КУЛЬТУРИ

У статті звертається увага на те, що позитивним результатом осягнення внутрішньої змістовної логіки спортивної діяльності є потреба обґрунтування психологічної системи спортивної діяльності на основі якостей індивідуума шляхом їх конструктивної реорганізації, структурування, з урахуванням поточних мотивів діяльності, поставлених спортивних цілей і об'єктивних умов їх здійснення. Підкреслюється, що спортивна діяльність є сферою надзвичайного емоційного напруження, яке супроводжує спортсмена на тренувальному етапі, але найбільш загостреного характеру набуває безпосередньо в процесі змагальної діяльності. Наголошується на тому, що спортивна діяльність супроводжується низкою специфічних психологічних станів спортсменів (тривожність, страх, монотонія, психічне пересичення, стрес, невпевненість, фрустрація), кожен із яких має бути ефективно діагностованим та отримати статус керованого з метою унеможливлення актуалізації таких феноменів, як агресія, насилля тощо.

Ключові слова: *змагальна діяльність, особистість, психологічні особливості, спорт, фізична культура.*

Завальнюк Е. В. Психологические особенности функционирования сферы спорта и физической культуры. *В статье обращается внимание на то, что положительным результатом постижения внутренней содержательной логики спортивной деятельности является потребность в обосновании психологической системы спортивной деятельности на основе качеств индивидуума путем их конструктивной реорганизации, структурирования, с учетом текущих мотивов деятельности, поставленных спортивных целей и объективных условий их осуществления. Подчеркивается, что спортивная деятельность является сферой чрезвычайного эмоционального напряжения, которая сопровождает спортсмена на тренировочном этапе, но наиболее обостренный характер приобретает непосредственно в процессе соревновательной деятельности. Подчеркивается, что спортивная деятельность сопровождается рядом специфических психологических состояний спортсменов (тревожность, страх, монотония, психическое пресыщение, стресс, неуверенность, фрустрация), каждый из которых должен быть эффективно диагностированным и получить статус управляемого с целью предотвращения актуализации таких феноменов, как агрессия, насилие и т.д.*

Ключевые слова: *соревновательная деятельность, личность, психологические особенности, спорт, физическая культура.*

Zavalniuk E. Psychological features functioning of sports and physical culture*. The article draws attention to the fact that the positive result of comprehension of the internal meaningful logic of sports activity is the need to substantiate the psychological system of sports activity based on the qualities of the individual through their constructive reorganization, structuring, taking into account the current motives of activity, the set of sports goals and objective conditions for their implementation. The specifics of the phenomenon of sport and physical culture are, first of all, that they combine into a single whole social and biological in man, and psychology should offer heuristic approaches for the productive updating of social and biological components in the process of sports activities. The dialectical unity of the biological and social finds expression in the physical development of the individual, in particular - in sports activities, the success of which largely depends on the effectiveness of the system of social management of this process, as well as from the processes of minimizing the psychological overload of subjects of sports activities, the search for psychological and communicative strategies for implementation sports training and directly competitive process. It is emphasized that sports activity is an area of extreme emotional stress that accompanies the athlete during the training phase, but gets the most acute in the process of competitive activity. It is emphasized that sporting activities are accompanied by a number of specific psychological states of athletes (anxiety, fear, monotony, mental overfeeding, stress, uncertainty, frustration), each of which must be effectively diagnosed and get status managed in order to prevent the actualization of phenomena such as aggression, violence, etc*

Keywords: *competitive activity, personality, psychological features, sports, physical culture.*

Постановка проблеми. Специфіка феномена спорту і фізичної культури полягає, насамперед, у тому, що вони поєднують в єдине ціле соціальне і біологічне в людині, а психологія має запропонувати евристичні підходи для продуктивної актуалізації соціальних і біологічних компонентів у процесі спортивної діяльності. Спортивна діяльність є сферою надзвичайного емоційного напруження, які супроводжують спортсмена на тренувальному етапі, але найбільш загостреного характеру набувають безпосередньо в процесі змагальної діяльності. Зрозуміло, що за умови невпорядкованого характеру перебігу психологічних процесів у обох цих випадках, спортивна діяльність втрачатиме свою орієнтацію на результат, а також вона не буде позбавленої проявів девіантної, зокрема, агресивної поведінки.

Аналіз літературних джерел стосовно психологічних аспектів в контексті спортивної проблематики віднайшли відображення в працях М. Боришевського, О. Зеліченка, В. Зінченка, Е. Помиткіна, В. Пономаренка, Ж. Юзвак та інших вчених

Мета статті (постановка завдань) концептуалізація психологічних особливостей, що забезпечують функціонування сфери спорту і фізичної культури у сучасному суспільстві. Досягнення зазначеної мети зумовлює необхідність вирішення **завдань**: виявити психологічні особливості функціонування сфери спорту і фізичної культури.

Виклад основного матеріалу дослідження. Діалектична єдність біологічного і соціального знаходить вияв у фізичному розвитку особистості, зокрема – у спортивній діяльності, успішність якої значною мірою залежить від ефективності системи соціального управління цим процесом, а також від процесів мінімізації психологічного перевантаження суб'єктів спортивної діяльності, пошуку психологічно-комунікативних стратегій реалізації спортивної підготовки і безпосередньо змагального процесу. У зазначеному плані евристичними виглядають критерії забезпечення психологічних механізмів реалізації спортивної діяльності на етапі сучасного розвитку суспільства, пропоновані В. Білогур:

- мотивація спортсмена як один з найголовніших чинників у досягненні спортивної мети. Однак не варто вважати, що чим вища мотивація спортсмена, тим вищі його результати. Нагорода є стимулом, а уявлення про неї є мотивація, однак надзвичайно висока мотивація підвищує почуття тривоги, неспокою, швидкості реакції;
- психологічне забезпечення виступає вирішальним фактором у досягненні успіху, тому необхідна тісна співпраця лікаря, психолога і тренера, які забезпечують створення умов для гідного психоемоційного клімату в колективі, ефективну психодіагностику, що сприяє вибору оптимального стилю діяльності спортсмена з урахуванням типології нервової системи, особистісних особливостей спортсмена. Для початку слід навчити спортсмена мистецтву самоконтролю і саморегуляції, свідомого управління собою на всіх етапах спортивної діяльності;
- слід уникати в спортивній діяльності агресії (англ. Aggression) – дії, яка націлена на нанесення фізичної чи моральної шкоди людині, аж до її фізичного знищення, детермінована негативними емоціями і підходом до ведення спортивного змагання [1, с. 208-209].

Щодо останнього пункту, сформульованого В. Білогур, то ми із ним також погоджуємось і розглянемо проблему

упередження агресії в спортивному середовищі в наших подальших дослідницьких розвідках. Дійсно, зазначена проблема є дуже масштабною і визначальною в межах розкриття специфіки психологічних вимірів феномена спорту. Процес фізичного розвитку будь-якої людини полягає у вдосконаленні наявних функцій її організму, а також розвитку його фізичних можливостей. Проте було б невірним вважати, що біологічні процеси розвитку людини відбуваються ізольовано від її соціальних і психологічних функцій, поза впливом суспільних відносин, адже вплив природних чинників на розвиток фізичного потенціалу людини має об'єктивний характер, але його специфіка полягає в тому, що він може посилюватися або послаблюватися залежно від активності людини, яка може свідомо змінювати перебіг цього процесу, спираючись на пізнання його законів і сутності [3, с. 3]. Така ситуація дає змогу визначити спорт і фізичну культуру як важливі складники соціокультурного розвитку як особистості, так і всього людства.

Зрозуміло, що, як і кожен інший різновид діяльності, спорт і фізичну культуру супроводжують психологічні особливості загального та індивідуального характеру, які постали об'єктом дослідження особливої галузі сучасної психології – психології спорту. Розглянемо загальновідомий перелік психологічних станів спортсменів та їх сутність. Зокрема, виокремлюють наступні сім станів:

• «стан тривожності – це найпоширеніший стан у спортсменів перед стартом і перед уперше виконуваною складною вправою, він виникає в спортсмена перед стартом, результати якого для нього значимі, але результат невідомий;

• стан страху виникає перед виконанням небезпечних спортивних вправ (можливість зриву й одержання травми) і перед зустріччю із сильним суперником (бокс, боротьба тощо). Симптоми стану страху наступні: збільшення частоти серцевих скорочень, збліднення або почервоніння шкірних покривів, розширення зіниць, заціпеніння, тремтіння, загальмованість;

• стан монотонії є найбільш характерний для марафонців, лижників, ковзанярів, веслярів, штангістів, велосипедистів і ін., тут спостерігається падіння інтересу до тренувань, передчасна утома, ослаблення уваги, почуття незадоволеності, сонливість, збільшення часу складної реакції, реагування на помилкові випади супротивника, скорочення часу простої реакції;

• стан психічного пересичення – це стан, як правило, з'являється слідом за монотонією, але може виникати й самостійно. До симптомів цього стану відносяться: збудженість, дратівливість, відраза до виконуваної роботи, скорочення часу складної реакції, зниження частоти серцевих скорочень, подиху, вентиляції легенів і енерготрат;

• стан стресу, який викликаний участю спортсмена в змаганнях, – це цілісний психофізіологічний стан особистості, що виникає у важкій ситуації, пов'язаний з активним позитивним відношенням до виконуваної діяльності, характеризується свідомою відповідальністю й супроводжується неспецифічними вегетативними й емоційними змінами. У стані стресу можуть з'являтися як позитивні, так і негативні зрушення у виконуваній діяльності;

• стан непевності в успішному виступі є результатом оцінки спортсменом майбутньої змагальної ситуації, він негативно позначається на майбутній діяльності, запланований результат не досягається;

• стан фрустрації – це стан людини, що виражається в характерних рисах переживання й поводження, викликаний об'єктивно непереборними труднощами, які виникають на шляху до досягнення мети. Такий стан виникає в спорті досить часто, коли фізична, соціальна уявлювана перешкода заважає дії, спрямованій на досягнення мети або перериває її – «стресом надії, що не здійснилася». Стан фрустрації розглядається не тільки як негативне явище. У поводженні багатьох людей вона має й конструктивну роль, сприяючи досягненню мети. Завдяки її впливу на психіку людини в мотиваційній сфері особистості нерідко домінуючого значення набувають мотиви досягнення» [2].

Як ми вже згадували, кожна спортивна ситуація ініціює у спортсмена закономірно високий рівень як психічної, так і емоційної напруги. За умови низького рівня психологічного супроводу спортивної діяльності, такі ситуації можуть набувати стресового характеру. При цьому складність самої картини психологічного стресу може бути досліджена як шляхом аналізу його проявів, так і складних механізмів його розгортання у психіці спортсмена.

За твердженням А. Пуні існують наступні психологічні елементи готовності спортсмена до змагань, які представлені в таблиці 1 [4].

Таблиця 1

№ з/п	Елементи готовності	Характеристика
1.	Впевненість у своїх силах	Заснована на визначенні співвідношення своїх можливостей і сил суперника
2.	Прагнення боротися за перемогу	Виражається в цілеспрямованості спортсмена, у його готовності до останньої миті вести змагальну боротьбу за досягнення мети
3.	Оптимальний рівень емоційного порушення	Емоційне порушення має відповідати умовам змагальної діяльності, індивідуально-психологічним особливостям спортсмена, масштабу і рангу змагань
4.	Висока стійкість до перешкод	Виражається щодо несприятливих внутрішніх і зовнішніх впливів, виявляється в «нечутливості» до різноманітних перешкод чи в активній протидії їхньому негативному впливу
5.	Здатність свідомо керувати своїми діями, почуттями, поведінкою	За будь-якої варіативності змагальної обстановки спортсмен повинен керувати своїми діями, приймати доцільні рішення, регулювати свої дії, погоджувати їх з партнерами, керувати своїми емоціями, співвідносити своє поводження з морально-етичними нормами

Досягнення сучасних наук про спорт, зокрема, спортивної психології, дозволяє виявити сутність механізмів залежності результативності змагальної діяльності окремо взятого спортсмена від його поточного психологічного стану,

динаміки його розвитку та чинників змін.

Водночас, окрім діагностики та корекції контрпродуктивних та інколи навіть патологічних психологічних станів у спортсменів, психологія спорту також досліджує психологічні засади масового, дозвіллєвого спорту, його значення для особистості, яка не включена у спортивну діяльність як життєве покликання. Теоретик спорту С. Юрчук, досліджуючи роль дозвіллєво-спортивної діяльності, зміг концептуалізувати позитивний вплив спорту для забезпечення перебігу процесу самовиховання. Зокрема, шляхом розвитку емоційної сфери, розвитку потреб через залучення до нових комунікативних практик, зростання критичності щодо причин та наслідків потенційних вчинків у змагальному процесі тощо. Активне включення у процеси фізичного розвитку, актуалізує у студентів інтенції щодо потреби забезпечення сталого розвитку у зазначеній сфері, в тому числі, через відкриття самого себе, розвитку самосвідомості, самоповаги тощо: "Під час занять у спортивних секціях студент як би пізнає себе з нових, раніше невідомих йому сторін, утверджує себе в своїй свідомості. Самореалізація, самовдосконалення особистісних якостей засобами фізичної культури неможлива в принципі без певного рівня самоповаги" [5, с. 288].

Висновки. Продемонстровано, що позитивним результатом осягнення внутрішньою змістовною логікою спортивної діяльності є потреба обґрунтування психологічної системи спортивної діяльності на основі якостей індивідуума шляхом їх конструктивної реорганізації, структурування, з урахуванням поточних мотивів діяльності, поставлених спортивних цілей і об'єктивних умов їх здійснення. При цьому безпосередні потреби спортсмена, його життєві інтереси, світоглядні орієнтації, наявний позитивний і негативний життєвий досвід, індивідуальні особливості реалізації окремих психічних функцій постають як вихідні параметри для формування психологічних механізмів забезпечення спортивної діяльності в конкретних умовах. Спортивна діяльність супроводжується низкою специфічних психологічних станів спортсменів (тривожність, страх, моногонія, психічне пересичення, стрес, невпевненість, фрустрація), кожен із яких має бути ефективно діагностованим та отримати статус керованого з метою унеможливлення актуалізації таких феноменів, як агресія, насилля тощо.

Перспективи подальших досліджень полягають у потребі подальшого ґрунтовного аналізу феномена агресії в сучасному спорті, на підставі чого надається можливість зробити низку узагальнень, які б лягли в основу стратегії упередження і мінімізації в спортивній діяльності.

Література

1.Билогур В. Е. Теоретические и практические проблемы философии современного спорта в глобальном измерении. Philosophy and Cosmology. 2013. №12. С. 201–213.

2.Класифікація психічних станів спортсменів. – Режим доступу: http://www.horting.org.ua/ node/1645.

3.Лубышева Л. И. Социальное и биологическое в физической культуре человека в аспекте методологического анализа. Теория и практика физической культуры. 1996. № 1. С. 2–4.

4.Пуни А. Ц. О состоянии психологической готовности спортсмена к соревнованиям. Теория и практика физической культуры. 1967. № 4. С. 27–30.

5.Юрчук С. М. Дозвіллєво-спортивна діяльність як один із чинників розвитку лідерських здібностей студентів. Педагогіка, психологія та медико-біологічні проблеми фізичного виховання і спорту. 2009. № 10. С. 288–291.

Reference

1.Bilogur V. E. (2013) "Theoretical and practical problems of the philosophy of contemporary sports in the global dimension". Philosophy and Cosmology, no 12, pp. 201–213.

2.Classification of mental states of athletes, available at: http://www.horting.org.ua/ node / 1645.

3.Lubysheva L. I. (1996) "Social and Biological in Human Physical Culture in the Aspect of Methodological Analysis". Theory and practice of physical culture, no. 1, pp. 2–4.

4.Puni A. C. (1967) "About the state of psychological readiness of an athlete for competitions". Theory and practice of physical culture, no. 4, pp. 27–30.

5.Yurchuk S. M. (2009) "Leisure sport activity as one of the factors of development of students' leadership abilities". Pedagogy, psychology and medical-biological problems of physical education and sports, no. 10, pp. 288–291.

Імас Є.В.,
д.екон.н., професор, ректор,
Національний університет фізичного виховання та спорту України,
Ярмолюк О.В.,
к.фіз.вих., доцент кафедри менеджменту та економіки спорту, НУФВСУ,
Білько Б.Є.,
аспірант кафедри менеджменту та економіки спорту, НУФВСУ

НОРМАТИВНО-ПРАВОВІ ЗАСАДИ ОХОРОНИ НАВКОЛИШНЬОГО СЕРЕДОВИЩА В ОЛІМПІЙСЬКОМУ СПОРТІ: МІЖНАРОДНИЙ ДОСВІД

Важливе значення для забезпечення охорони довкілля в олімпійському спорті має нормативно-правове регулювання діяльності суб'єктів міжнародного олімпійського руху з урахуванням норм і стандартів природоохоронної діяльності, прийнятих у світі, а також в українському законодавстві. В результаті проведених досліджень було з'ясовано, що незалежно від того, яким чином здійснюється будівництво спортивних споруд або проведення спортивного заходу, керівництво включає екологічні положення до технічного паспорту споруди та супровідної нормативно-правової документації заходу. Екологічні вимоги та рекомендації для суб'єктів олімпійського руху надаються у формі деталізованих параметрів, згрупованих за певними напрямами діяльності, які ґрунтуються на конкретних нормативно-